

Sandra Göbel

Physiotherapeutin, Sportwissenschaftlerin, Prävention und Rehabilitation



GANZHEITLICHES RÜCKENTRAINING

WARM UP „TANZEN MIT DEM REDONDO BALL“

Einzel-Übungen aus dem Qi-Gong werden mit sanfter, ruhiger Entspannungsmusik untermalt.

1. Der Regenbogen

Stellen Sie sich einen Regenbogen vor, der mit den Händen schwebend hin und her bewegt wird.

Einatmen: Hände locker bis zur Brust heben, dann die linke Hand zur linken Seite, die rechte weiter nach oben heben. Körpergewicht auf das rechte Bein verlagern, dabei das linke Bein allmählich strecken. Linke Handfläche zeigt nach dem Einatmen in Schulterhöhe nach oben. Rechter Arm ist leicht gebeugt, Handfläche zeigt nach unten, etwa auf den Kopf.

Ausatmen: Gewichtsverlagerung auf das linke Bein. Körper bleibt auf gleicher Ebene, rechte Hand sinkt auf Schulterhöhe, Handfläche zeigt dann nach oben, heben und beugen des linken Armes, bis Handfläche nach unten zeigt. Am Ende des Ausatmens steht man leicht gebeugt auf dem linken Bein, das rechte ist gerade und unbelastet.

2. „Wecke das Qi“

Stehen Sie aufrecht und entspannt, die Füße stehen parallel schulterbreit auseinander. Kniegelenke entspannt. Langsam schweben die Arme bis in Schulterhöhe nach oben, die Hände hängen entspannt an den Handgelenken. Die Kniegelenke strecken sich leicht. Die Ellenbogen beugen sich und sinken nach unten. Dadurch bewegen sich die Arme zum Körper, und die Hände werden wie an Fäden aufgeklappt, bis die Handinnenflächen nach vorne weisen. Die Arme sinken weiter nach unten, und die Hände drücken den Ball nach unten.

3. Die Schwalbe

Stellen Sie sich vor, eine Schwalbe zu sein. Breiten Sie die Arme aus und machen Sie einen Schritt nach vorne, anschließend wieder zurück und die Arme senken. Fließend wiederholen.

Die Bewegung ähnelt dem Flügelschlag der Vögel und sollte genauso weich und geschmeidig sein.

4. „Die Wellen bewegen“

Stellen Sie sich vor, Wasser in Bewegung zu bringen. Die Arme vor- und zurückschieben. Dazu einen Wechselschritt machen. Wechsel auch mit V-Step und dabei die Arme im Bogen nach links bzw. rechts treiben lassen.

5. „Der schwimmende Drache“

Mit geschlossenen Füßen und gebeugten Kniegelenken dastehen. Legen Sie die Handflächen in Herzhöhe aneinander mit nach oben weisenden Händen. Die Hände und Arme schlängeln sich nach rechts und nach links. Die Hüfte in Gegenbewegung schieben. Mehrere Male wird diese schlängelnde Bewegung fließend durchgeführt.

NOTIZEN:

KRÄFTIGUNGSÜBUNGEN

■ Rückenkräftigung aus dem Stand:

Die Positionen werden zunächst einzeln geübt und anschließend im Atemfluss aneinandergereiht:

1. Mit beiden Händen den Ball festhalten und einatmend nach oben (über den Kopf) führen.
2. Stuhl (ausatmend).
3. Halbe Vorwärtsbeugung (einatmend).
4. Ganze Vorwärtsbeugung (ausatmend), mit Spannung im Rücken (einatmend).
5. Halbe Vorwärtsbeugung (einatmend).
6. Stuhl (ausatmend).
7. Mit beiden Händen den Ball festhalten und einatmend nach oben (über den Kopf) führen.

■ Liegestuhl

Auf den Boden setzen, den Ball unter dem Kreuzbein einklemmen und den geraden Rücken leicht nach hinten lehnen. Die Beine angewinkelt auf den Boden aufstellen. Bei Anfänger:innen evtl. die Arme hinter dem Rücken aufstützen.

1. Die Beine nacheinander leicht vom Boden lösen.
2. Linkes Bein nach oben strecken, beugen, rechtes Bein nach oben strecken, beugen.
3. Arme nacheinander über den Kopf führen.
4. Finger vor der Brust ineinander einhängen – Arme dabei waagrecht in Schulterhöhe halten. Den geraden Oberkörper abwechselnd rechts & links etwas zur Seite drehen und mit dem Ellbogen etwas nach vorne oben bewegen.

■ Die Beinkreise

Auf den Rücken legen, der Ball liegt unter dem Kreuzbein. Die Wirbelsäule ist in Neutralstellung, die Beine sind gestreckt und parallel, der Nacken ist lang und die Schultern fließen Richtung Gesäß. Die Arme liegen gestreckt seitlich neben dem Körper, die Handflächen sind zum Boden gerichtet, während die Fingerspitzen Richtung Füße ziehen. Das Kinn zum Brustbein sinken lassen und den Bauchnabel nach innen und oben saugen. Ein Bein senkrecht nach oben strecken. Stabilisieren.

Stabilisieren Sie die Körpermitte und malen Sie mit dem Bein vom Hüftgelenk her Kreise in die Luft. Das Becken bleibt stabil. Die Bewegung langsam und präzise ausführen, die Kontrolle über das Zentrum halten. Regelmäßig atmen, beim Einatmen das Bein zum Körper heranzuführen, beim Ausatmen vom Körper wegkreisen. Bewegungsrichtung wechseln.

Variante 1: Den Fuß des „Standbeines“ auf dem Boden aufstellen.

■ Paddel

In Rückenlage die Beine anwinkeln und den Spirit Ball unter das Kreuzbein legen. Die Hüften beugen und die gebeugten Knie an den Oberkörper heranziehen. Die Arme liegen gestreckt neben dem Körper, die Handinnenflächen zeigen nach unten. Schieben Sie die Fußspitzen nach unten, verlängern Sie den Nacken und ziehen dabei die Schulterblätter aktiv nach unten. Atmen Sie dabei ein. Beim Ausatmen eine Fußspitze in Richtung Boden sinken lassen, wieder einatmen und anschließend, beim Ausatmen, wieder die Hüfte beugen.

Stellen Sie sich dabei vor, sie würden ein Tablett mit Sektgläsern auf den Hüftknochen balancieren. Das Kreuzbein klebt auf dem Ball, Beckendreieck parallel zur Decke. Das Augenmerk liegt auf der Stabilität der Körpermitte.

Variante 1: Beim Ausatmen das Bein zur Decke strecken, einatmen, ausatmen, und das gestreckte Bein gut 10 cm über dem Boden schweben lassen, ohne die Rumpfkontrolle zu verlieren.

Variante 2: Das gestreckte Bein langsam in beide Richtungen kreisen. Dabei regelmäßig atmen.

Variante 3: Stabilisieren Sie die Körpermitte, und malen Sie mit dem Bein vom Hüftgelenk her Kreise in die Luft. Das Becken bleibt stabil. Die Bewegung langsam und präzise ausführen, die Kontrolle über das Zentrum halten. Regelmäßig atmen, beim Einatmen das Bein zum Körper heranführen, beim Ausatmen vom Körper wegkreisen. Bewegungsrichtung wechseln.

ENTSPANNUNGS- UND WAHRNEHMUNGSÜBUNGEN

■ Schulterlockerung

Legen Sie sich auf den Rücken, der Ball liegt unter dem Hinterkopf, Arme zeigen senkrecht nach oben, Handflächen zueinander: im Wechsel rechten und linken Arm aus dem Schultergelenk nach oben dehnen, dabei rollt der Kopf leicht mit hin und her.

■ Mobilität in Rückenlage:

Die Füße sind aufgestellt, der Ball ist zwischen den Knien eingeklemmt, die Arme liegen am Boden:

1. ausatmend: Mit den Händen Knie zur Brust ziehen.
2. einatmend: Beine in die Senkrechte strecken, Arme ablegen.
3. ausatmend: Füße auf gedachten Stuhl ablegen.
4. einatmend: Kopf, Schulter + Arme heben (Kinn zeigt senkrecht nach oben).
5. ausatmend: Knie wenig nach rechts + links kippen.
6. einatmend: Kopf, Schultern + Arme ablegen.
7. ausatmend: Füße langsam aufstellen (Spannung im Bauch!).
8. einatmend: „schräge Ebene“, d.h. Po + Rücken abheben.
9. ausatmend: Wieder absenken.
10. einatmend: Becken kippen (LWS vom Boden lösen).
11. ausatmend: Von vorne beginnen.

■ Entspannter Nacken und weite Rippen

Seitenlage, den Ball in der oberen Hand halten. Lassen Sie den Ball nah am Boden um den Körper kreisen. Damit Ihnen das bequem gelingt, bewegen Sie den Kopf, Schulter und die Rippen mit. Achten Sie darauf, dass Sie entspannt bleiben, erzwingen Sie nichts. Gerade dadurch entsteht Leichtigkeit, und der Körper lässt mühelos Entspannung zu. Um noch mehr Weite in den Körperseiten entstehen zu lassen, bleiben Sie für eine Weile in der Drehdehnung und lassen den Atem tief und ganz entspannt fließen. Der Rücken wird langsam immer mehr zum Boden sinken. Durch den Atem lösen sich Anspannung und Blockaden. In der anschließenden Nachspürphase nehmen Sie Veränderungen im Hals-Nackebereich wahr.

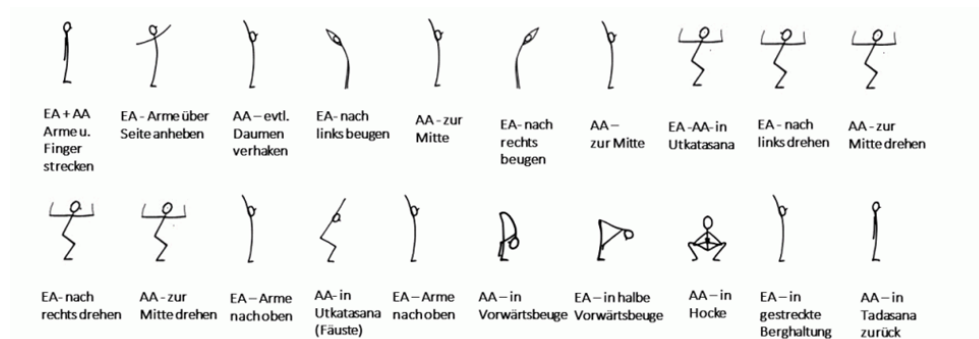
■ Entspannung der Hüfte mit Ball zwischen den Oberschenkeln

Seitenlage, siehe oben, mit angewinkelten Beinen (90°) zum Oberkörper, die Arme liegen lang und entspannt ausgestreckt vor dem Brustkorb auf dem Boden. Der Spirit Ball liegt zwischen den Oberschenkeln. Der Kopf kann auf einem zusammengelegten Handtuch liegen. Rolle den Ball zwischen den Beinen kniewärts und beckenwärts vor und zurück. Die Hüfte entspannen und mitbewegen, wenn der Oberschenkel die Bewegung initiiert. Je nach dem Grad des Loslassens beginnen der ganze Rücken, Schultergürtel und Kopf sich zu bewegen. Die Bewegung wird leichter, wenn Sie fließend ausatmen und einatmen. Mit dem Ausatmen die Leichtigkeit der Bewegung genießen.

NOTIZEN:

YOGA FÜR DEN RÜCKEN

Die 8 Bewegungen der Wirbelsäule



NOTIZEN:

ENTSPANNUNGS- UND WAHRNEHMUNGSÜBUNGEN

■ Den Rücken weich machen

Liegen Sie auf dem Rücken und stellen Sie die Beine auf, so dass die Füße auf dem Boden stehen. Kreuzen Sie dann Ihr rechtes Bein über das linke. Der rechte Fuß sollte jetzt unterhalb vom linken Knie in der Luft hängen. Bewegen Sie nun langsam und vorsichtig Ihre beiden Beine nach rechts, und kehren Sie dann wieder zur Mitte zurück. Wiederholen Sie die Bewegungen mehrere Male, und lassen Sie dabei Ihre Beine so weit zum Boden sinken, wie es Ihnen ohne Dehnen oder andere Anstrengungen möglich ist. Beobachten Sie die relative Leichtigkeit der Bewegung und wie nahe die Knie dabei dem Boden kommen. Entkreuzen Sie danach Ihre Beine, strecken Sie sich aus, und machen Sie eine kleine Pause.

Liegen Sie auf dem Rücken und stellen wieder beide Beine auf. Formen Sie mit Ihren Armen ein Dreieck, indem Sie die Handflächen aneinander legen und die Fingerspitzen zur Zimmerdecke richten. Lassen Sie Ihre Arme dabei gerade sein; beugen Sie also nicht die Ellenbogen. Halten Sie Ihre Augen bei der folgenden Bewegung auf die Hände gerichtet. Bewegen Sie nun das Dreieck sanft nach links und erlauben dabei Ihrem Kopf, mitzurollen. Spüren Sie, wie das rechte Schulterblatt den Boden verlässt und erlauben Sie Ihren Rippen, sich sanft gegeneinander zu verdrehen. Wiederholen Sie diese Bewegungen mehrere Male und ruhen sich danach wieder aus.

Liegen Sie wieder auf dem Rücken, mit den Beinen aufgestellt. Formen Sie mit Ihren Armen ein Dreieck: Die Handflächen liegen aneinander, die Fingerspitzen zeigen zur Decke und die Arme sind gerade. Bewegen Sie aus dieser Position heraus nun das Dreieck nach links und halten dabei Ihre Augen auf einen Punkt an der Decke gerichtet. Erlauben Sie Ihrem Nacken, sich zu entspannen, während Ihr rechtes Schulterblatt sich vom Boden hebt. Wiederholen Sie diese Bewegung mehrere Male, aber achten Sie darauf, sich nicht anzustrengen. Ruhen Sie sich danach aus.

Wiederholen Sie die letzte Bewegung, aber folgen Sie dieses Mal mit den Augen wieder Ihren Händen.

Führen Sie nun die Bewegungen 1–4 zur anderen Seite hin aus.

Kehren Sie dann zur Anfangsbewegung zurück, und beobachten Sie, was sich geändert hat. Achten Sie darauf, wie weit Ihre Knie jetzt zum Boden sinken können.

■ Die Eule

Umfassen Sie mit vier Fingern der rechten Hand den oberen Schulterrand auf der linken Körperseite und drücken ihn sanft zusammen. Atmen Sie ein.

Drehen Sie beim Ausatmen den Kopf nach links und schauen wie eine Eule nach hinten über die Schulter. Beim Einatmen drehen Sie den Kopf wieder nach vorne.

Beim nächsten Ausatmen drehen Sie den Kopf nach rechts und schauen wie eine Eule nach hinten über die Schulter. Beim Einatmen drehen Sie den Kopf wieder nach vorne.

Beim Ausatmen bringen Sie nun das Kinn sanft zur Brust und spüren dabei das Dehnen der Nackenmuskeln.

Den ganzen Vorgang wiederholen wir jetzt noch einmal und wechseln dann auf die andere Seite.

Es ist sinnvoll, die Eule abwechselnd 4 bis 8 Mal mit jeder Seite zu machen.

4 WOCHENPROGRAMM FÜR DEN RÜCKEN

WOCHE 1: ÜBUNGEN 1 BIS 6

Standwaage im Wechsel: Aus dem Stand ein Bein gerade nach hinten anheben und den Oberkörper gerade nach vorne beugen. Die Arme kommen bis neben die Ohren. Spannung im Rücken und im Po aufbauen, kurz halten und dann wieder aufrichten. Seite wechseln

Superman: Beine leicht gebeugt und schulterbreit geöffnet, Oberkörper nach vorne beugen und Blick diagonal nach unten richten. Dann die leicht gebeugten Arme zur Seite anheben und die Schulterblätter zusammenziehen.

Weite Kniebeuge: In der weiten Kniebeuge mit aufrechtem Oberkörper leicht in die Knie gehen. Dann einen Arm über den Kopf zur Seite bewegen, so dass in der Flanke eine Dehnung entsteht und die Wirbelsäule seitlich geneigt wird.

4 Füßler-Stand: Im 4 Füßler-Stand die Fingerspitzen einer Hand seitlich an den Kopf legen, Ellenbogen anheben. Der Ellenbogen geht im Wechsel zur Decke und zum Boden, dabei dreht die Wirbelsäule mit.

Schwimmer in Bauchlage: In Bauchlage Arme und Beine lang machen, Bauch leicht anspannen. Die Arme und Beine führen Schwimmbewegung aus. Blick zum Boden.

Brücke: In Rückenlage die Beine anstellen und Fersen unter die Knie setzen. Das Becken hoch und tief bewegen, ohne den Po abzulegen.

WOCHE 2: ÜBUNGEN 7 BIS 12

Standwaage mit einem Bein: Aus dem Stand ein Bein gerade nach hinten anheben und den Oberkörper gerade nach vorne beugen. Die Arme kommen bis neben die Ohren. Das freie Knie unter den Bauch ziehen und wieder nach hinten strecken. Beinwechsel.

Vorwärtsbeuge Schwingen: Beine leicht gebeugt und schulterbreit geöffnet, Oberkörper nach vorne beugen und Blick diagonal nach unten richten. Dann die leicht gebeugten Arme gegengleich vor – und zurückschwingen.

Ausfallschritt: Im Ausfallschritt das hintere Knie nach unten bewegen und gleichzeitig den Arm auf der Seite des abgesenkten Knies über den Kopf heben und den Rumpf seitlich neigen. Seite wechseln.

4 Füßler-Stand: Aus dem 4-Füßler stand einen Arm und ein Bein diagonal gestreckt anheben. Unter dem Bauch zusammenführen, wieder Strecken und absetzen. Seite wechseln.

Superman: In Bauchlage Beine lang machen, Bauch und Po / unteren Rücken anspannen. Die Arme seitlich anheben und hoch/tief bewegen; der Brustkorb darf leicht abheben.

Brücke marschieren: In Rückenlage die Beine anstellen und Fersen unter die Knie setzen. Dann das Becken anheben und vor und zurückmarschieren; mal mit dem einen Fuß, mal mit dem anderen Fuß beginnen.

WOCHE 3: ÜBUNGEN 13 BIS 18

Schwimmen in der Standwaage: Aus dem Stand ein Bein gerade nach hinten anheben und den Oberkörper gerade nach vorne beugen. Die Arme kommen bis neben die Ohren, von dort aus mit den Schwimmbewegungen starten.

Kniebeuge: In der weiten Kniebeuge mit aufrechtem Oberkörper leicht in die Knie gehen. Den Oberkörper gerade nach vorne kippen, die Arme in die Taillie gestützt. Nacheinander einen Arm zur Decke strecken und wieder aufrichten.

Kniebeuge und Boxen: Wieder in der weiten Kniebeuge zur Seite drehen und mit dem diagonalen Arm boxen. Immer im Wechsel.

In Seitenlage: Auf die Seite legen, Beine anwinkeln und Arme auf Schulterhöhe nach vorne ausstrecken. Dann den oberen

Arm über oben nach hinten bewegen bis über den Boden und wieder zurück. Seite wechseln.

Die Heuschrecke: In Bauchlage Beine lang machen und Po und unteren Rücken anspannen. Den Brustkorb anheben und den Blick zum Boden richten. Die Arme nach hinten strecken und anheben, Handflächen zeigen zur Decke. Kleine Push-Bewegungen nach oben durchführen.

Brücke greifen: In Rückenlage die Beine anstellen und Fersen unter die Knie setzen. Das Becken anheben und im Wechsel mit einem Arm diagonal nach hinten greifen und ausatmen.

WOCHE 4: ÜBUNGEN 19 BIS 24

Standwaage und Ausfallschritt: Aus dem Stand ein Bein gerade nach hinten anheben und den Oberkörper gerade nach vorne beugen. Die Arme nach vorne neben den Kopf anheben. Aus dieser Position das hintere Bein in den Ausfallschritt absenken und die Arme seitlich anheben. Zurück in die Standwaage.

Reverse Plank: In Rückenlage die Füße auf einen Stuhl ablegen und das Becken anheben. Die Arme können neben dem Körper am Boden abstützen. Dann im Wechsel eine Ferse absenken und kurz den Boden berühren.

Reverse Table Kick: Im Reverse Table zeigen die Finger zu den Füßen und die Fersen sind unter den Knien. Kinn zur Brust nehmen und abwechselnd mit einem Fuß nach oben kicken.

Schulterpresse: In Rückenlage den Rücken anheben, so dass nur noch Kopf, Ellenbogen und unterer Rücken den Boden berühren. Anspannung 20 Sekunden halten, 10 Sekunden Pause und dann wiederholen.

Beinheber: In Bauchlage Beine lang machen, Bauch und Po/unteren Rücken anspannen. Stirn auf die Handrücken ablegen. Dann die Beine anheben und nach oben pushen. Nicht mehr ablegen. Beckenboden anspannen.

Scheibenwischer: In Rückenlage Arme zur Seite strecken und Beine angewinkelt anheben. Dann die Beine nach rechts und links absenken ohne Abzulegen. Ausatmen beim Absenken und einatmen beim Anheben.